

**Heti étlap 2019.02.11. - 2019.02.15. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (ALSÓ TAGOZAT)**

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>Kakaó /7,(1)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/</b>			<b>Csokis tej /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/</b>			<b>Tej /7/, Sajtos Croissant /1,3,7/</b>			<b>Csokis tej /7,(1)/, Sajtos kifli /1,7/</b>			<b>Kakaó /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/</b>		
	Energia: 223,81 Kcal / 935,53 KJ			Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ			Energia: 334,06 Kcal / 1 396,37 KJ			Energia: 249,02 Kcal / 1 040,90 KJ			Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10,20 g	1,36 g	0,54 g	11,70 g	1,35 g	0,54 g	16,20 g	17,45 g	1,63 g	11,14 g	1,31 g	0,54 g	11,70 g	1,35 g	0,54 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
42,96 g 12,20 g 0,65 g			51,30 g 12,20 g 0,54 g			30,55 g 0,00 g 0,27 g			47,88 g 12,20 g 0,20 g			51,30 g 12,20 g 0,54 g			
<b>Ebéd</b>	<b>Csontleves /9/, Cérnametélt /1/, Csemege karaj, Gyümölcsmártás /1,7/, Főtt burgonya</b>			<b>Francia hagymaleves /1,7/, Levesgyöngy /1,3,(6),(7)/, Budapest csirkeragu /1,(9),(12)/, Párolt rizs</b>			<b>Kassai burgonyaleves /1,7,(6)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Mákos metélt /1,8,(5)/, Mandarin</b>			<b>Korpagaluska leves /1,3,9/, Sárgaborsó főzelék /1/, Szárnyas vagdalt /1,3/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/</b>			<b>Fahéjas almaleves /1,7/, Rántott csirkemell /1,3/, Petrezselymes burgonya, Káposztasaláta</b>		
	Energia: 507,40 Kcal / 2 120,93 KJ			Energia: 713,61 Kcal / 2 982,89 KJ			Energia: 912,78 Kcal / 3 815,42 KJ			Energia: 759,27 Kcal / 3 173,75 KJ			Energia: 852,75 Kcal / 3 564,50 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	25,13 g	16,34 g	6,01 g	29,07 g	24,28 g	4,66 g	29,47 g	29,28 g	7,32 g	34,74 g	25,71 g	3,74 g	31,26 g	36,50 g	5,31 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
69,69 g 9,99 g 2,45 g			91,78 g 0,44 g 1,68 g			131,78 g 14,99 g 1,77 g			96,05 g 0,00 g 2,75 g			98,94 g 19,99 g 2,45 g			
<b>Uzsonna</b>	<b>Méz, Margarin /7/, Burgonyás kenyér /1/</b>			<b>Szendvicssonka /1,(1),(6),(7)/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/, Újhagyma</b>			<b>Vajkrém /7/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/</b>			<b>Sertés zsír, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Savanyú káposzta /12/</b>			<b>Főtt tojás /3/, Margarin /7/, Kukoricás kenyér /1/</b>		
	Energia: 185,04 Kcal / 773,47 KJ			Energia: 160,97 Kcal / 672,85 KJ			Energia: 250,54 Kcal / 1 047,26 KJ			Energia: 354,45 Kcal / 1 481,60 KJ			Energia: 216,55 Kcal / 905,18 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	4,58 g	3,10 g	0,00 g	10,13 g	3,30 g	0,16 g	5,45 g	12,35 g	5,79 g	6,52 g	20,62 g	8,04 g	8,22 g	6,34 g	0,62 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
33,81 g 4,05 g 0,82 g			23,36 g 0,00 g 1,44 g			29,10 g 0,00 g 0,54 g			33,76 g 0,00 g 1,15 g			33,60 g 0,00 g 0,76 g			

**Jó étvágyat kívánunk!**  
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára  
Élelmezésvezető